

Baden-Baden, Januar 2019

Training mit dem Massageroller („Nudelholz“), dem Foam-Roller und der kleinen Massagerolle im STEHEN

Die meisten Übungen im Bereich Faszienfitnesstraining mit dem Roller finden am Boden statt. Eine Übungen sind allerdings auch im Stehen möglich. Hier eine Auswahl.

Ausrollen der Oberschenkelinnenseite im Grätschstand:

Material: kleiner Foam-Roller, Massageroller (Nudelholz ähnlich), Massageball

- Ausgangsposition: In einem leichten Grätschstand drehst du die Beine so nach außen, dass die Knie Richtung Zehenspitzen zeigen.
- Lege die Rolle an die Oberschenkelinnenseite an.
- Massiere und rolle mit Druck in Richtung Knie und wieder.
- ca. 1 Minute pro Bein.

Ausrollen der Oberschenkelvorderseite im Stehen:

Material: kleiner Foam-Roller, Massageroller (Nudelholz ähnlich), Massageball

- Ausgangsposition: Stelle das rechte Bein auf der Ferse locker nach vorne
- Lege die Rolle an die Oberschenkelvorderseite an.
- Massiere und rolle mit Druck in Richtung Knie und wieder zurück.
- ca. 1 Minute pro Bein.

Ausrollen des Oberarmes im Stehen an der Wand:

Material: Foam-Roller

- Ausgangsposition: Stelle dich mit der rechten Körperseite direkt an die Wand
- Lege und fixiere die Rolle zwischen Arm und Wand (unterhalb der Schulter)
- Massiere deinen Oberarm (Außenseite) in dem du Druck ausübst und dich leicht auf und ab bewegst.
- ca. 1 Minute pro Arm.

Ausrollen des oberen Rückens im Stehen an der Wand:

Material: Foam-Roller

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Rücken zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Lege und fixiere die Rolle zwischen Rücken und Wand (auf Höhe der Schulterblätter)
- Massiere deinen oberen Rücken, in dem du Druck ausübst und dich leicht auf und ab bewegst.
- ca. 1 Minute pro Rollvorgang

Selbstmassage der Gesäßmuskulatur im Stehen an der Wand:

Material: Massageball

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Rücken zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Hebe das rechte Bein bis auf Hüfthöhe und lege und fixiere einen Massageball zwischen rechter Pobacke und Wand
- Bringe den Ball in Bewegung, in dem du das Standbein beugst und streckst. .
- ca. 1 Minute pro Seite
-

Selbstmassage des vorderen Oberschenkels im Stehen an der Wand mit Massageball:

Material: Massageball

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Gesicht eng zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Bringe deinen rechten Oberschenkel in Dehnposition (indem du ihn mit der rechten Hand hinten oben festhältst).
- Fixiere den Ball zwischen rechtem Oberschenkel und Wand.
- Strecke anschließend den linken Arm nach oben aus.
- Bringe den Ball in Bewegung, in dem du das Standbein beugst und streckst.
- Du kannst dich auch nach links und rechts drehen, um die Oberschenkelvorderseite großflächiger zu „bearbeiten.“
- ca. 1 Minute pro Seite

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de